

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Александровский детский сад «Ягодка»
Лямбирского муниципального района Республики Мордовия

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

***«Оздоровление детей старшего
дошкольного возраста
посредством гимнастики»***

2025 год

«Оздоровление детей старшего дошкольного возраста посредством гимнастики»: методическое пособие.

Автор-сост.: С.С. Маколова, воспитатель МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка», - Александровка, 2025 г. - 30с.

Пособие предназначено для педагогов, которые могут использовать методическое пособие в практике работы с детьми старшего дошкольного возраста. Данное методическое пособие представляет собой разработку, содержащую теоретический и практический материал по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста посредством гимнастики.

Методическое пособие предназначено для воспитателей детских садов, педагогов дополнительного образования и родителей детей старшего дошкольного возраста.

Рецензенты: заведующий МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка» И.А. Кудашкина

© Маколова Светлана Сергеевна «МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»

2025

Содержание.

Введение	4
Методическое обоснование	6
Классификация видов гибкости.....	8
Описание сущности педагогического опыта.....	9
Список использованной литературы.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
Перспективный план работы	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
Комплексы упражнений	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	
Календарный план развития гибкости.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	
Комплексы упражнений (ФОТО).....	29

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Возросло количество физически ослабленных детей. Их двигательная активность уменьшается в силу объективных причин: массовое увлечение детей компьютерными технологиями, а также увеличение количества детей с отклонениями в здоровье.

Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В связи с этим перед педагогами стоит проблема поиска таких средств и методов, которые позволили бы детям в более короткие сроки осваивать всё возрастающие по числу и трудности двигательные действия и достигать более высокого уровня физической подготовки.

Исходя из проблемы, возникла потребность внедрения в структуру занятия элементов гимнастики, способствующих повышению уровня развития гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста.

Проблема развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время потому, что большинство используемых физических упражнений при традиционном физическом воспитании лишь косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития.

Развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем.

Развитие гибкости у детей дошкольного возраста считается одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию.

В связи с актуальностью этой проблемы было решено обобщить опыт работы по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста посредством гимнастики.

Главная **цель пособия** - организация работы по повышению уровня развития гибкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста средствами гимнастики.

.

Одним из приоритетных направлений современной социальной политики государства является сохранение и укрепление здоровья детей.

Охране здоровья детей посвящена отдельная статья Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, в которой говорится о том, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни». (глава 4, статья 41).

Дошкольный возраст - наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту. Важнейшим средством в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста является воспитание психофизических качеств, к которым относится гибкость.

Гибкость это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Старший дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Процесс развития гибкости у детей сложный, но интересный.

Гибкость дает легкость, свободу действий,

раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его.

Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям.

Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Часто мы говорим о гибкости как о первостепенном по значимости качестве, влияющем на характер и результат определенной деятельности. Во многих видах деятельности гибкость выступает залогом успеха. Она позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества и на этой основе достичь наилучших практических результатов.

«Важность и значимость гибкости не подлежит сомнению. Прежде всего, гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним. Знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение всегда ценилось, и к его достижению стремились еще древние люди» (Б.А. Ашмарин).

О влиянии гибкости на совершенствование двигательных возможностей и оздоровление всего организма писали многие зарубежные и отечественные ученые: Ж. Демени, П.Ф. Лесгафт, Э.Я. Степаненкова. По утверждению Н.А. Бернштейна «гибкость - это качество, наделяющее человека умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним, знать его возможности, использовать их, управлять ими».

Проблема развития гибкости привлекала исследователей с давних пор. Интерес к этому психофизическому качеству объясняется значением гибкости для выполнения любого двигательного акта.

В исследованиях Л.Е. Лебединской, В.И. Ляха подчеркивается необходимость развития гибкости для овладения

техникой двигательных действий в занятиях спортом (гимнастика, синхронное плавание, легкая атлетика и др.), а также при выполнении действий в процессе трудовой деятельности.

Классификация видов гибкости

К основным видам гибкости относят динамическую гибкость, проявляемую при произвольных движениях самого человека, и статическую гибкость, имеющую место при фиксированных положениях тела.

Различают также гибкость активную и пассивную. Активной называют гибкость, требующую дополнительных усилий. Активная гибкость непосредственно связанная с силой мышц. Это вызвано необходимостью преодоления сопротивления суставно-связочного аппарата. В отличие от активной гибкости, имеющей целью растягивание мышц, пассивная гибкость направлена на повышение эластичности суставно-связочного аппарата. Плотность суставно-связочного аппарата гораздо выше, чем плотность мышц, и человеку трудно без посторонней помощи развивать эту разновидность гибкости. Поэтому пассивную гибкость определяют как гибкость, проявляемую под воздействием внешних сил.

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость - это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - это предельная подвижность отдельных суставов, определяющая эффективность спортивной деятельности.

По анатомическому признаку проявления гибкости можно выделить гибкость шейных позвонков, плечевых суставов, грудной и поясничной частей позвоночника, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Гибкость различных суставов имеет неодинаковое значение. Наибольшая нагрузка чаще всего приходится

на поясничную часть и тазобедренные суставы. Гибкость отмечается большим разнообразием её проявлений, поэтому при её формировании нужно уделять внимание всем её разновидностям, делая акцент на специфических для конкретного вида деятельности

Описание сущности педагогического опыта

В результате изучения методик различных авторов по данной проблеме созданы практические наработки. Разработан перспективный план работы (Приложение 1), составлены комплексы гимнастик (Приложение 2), календарный план (приложение 3), что позволило решать следующие задачи:

Оздоровительные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья;
- целенаправленно развивать гибкость и координацию движений на основе принципа гармонического развития, чтобы обеспечивать комплексное воспитание всех физических способностей.
- тренировать вестибулярный аппарат, дыхательную систему;

Образовательные задачи:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Развивающие задачи:

- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

Воспитательные задачи:

- воспитывать самосознание, самодисциплину, творческую активность.

При работе над гибкостью необходимо соблюдать основные принципы занятий, к которым относятся:

- *принцип наглядности.* Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений
- *принцип доступности.* Обучение упражнениям от простого к

сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка

- *принцип постепенности.* Подразумевает поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;
- *принцип системности.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
- *принцип закрепления навыков.* Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- *принцип индивидуального подхода.* Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
- *принцип сознательности.* Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого упражнения, выбирает наиболее эффективный путь объяснения– это такие методы и приемы как:

1. Организационные:

- Словесные (описание, объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений, выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях);
- Наглядные (показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация помощь);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Приемы: упражнение, игра.

Формы объяснения:

- комментирование
- инструктирование

- коррективное
- изложение

Занятия проводятся с детьми 5-7 лет. Обучение детей проходит на специально организованной деятельности во второй половине дня.

Способ организации - группы (до 10 человек) с постоянным составом. Набор детей в группы свободный; для всех физически здоровых детей, не имеющих противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья. Деятельность проводится 2 раз в неделю продолжительностью 20 минут.

Разработана структура занятий.

Первая часть занятия – подготовительная. Её цель: общая разминка, разогрев мышц.

Вторая часть – основная. Состоит из комплекса упражнений на развитие гибкости.

Третья часть – подвижная игра с элементами статических упражнений.

Элементы гимнастики также использую во время утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, подвижных играх, на спортивных мероприятиях, физкультурных досугах, днях здоровья.

Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие. Среди них много упражнений, развивающих подвижность в суставах. Это различные наклоны, вращения, взмахи и т.п., выполняемые с максимальной амплитудой.

Упражнения для работы над гибкостью можно разделить на следующие группы:

- упражнения, для развития гибкости шеи;
- упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития гибкости грудного и поясничного отделов позвоночного столба;
- упражнения для развития гибкости ног и тазобедренных суставов.

Для плечевого и локтевого сустава — упражнения «Лучник», «Замок», «Лебедь», «Гора».

Для развития гибкости позвоночника — упражнения «Чемодан», «Змея», «Кошка», «Лодка», «Винт».

Для развития тазобедренного и коленного сустава — упражнения «Дерево», «Глубокий выпад вперед», «Глубокий выпад в сторону», «Бабочка», «Шлагбаум», «Большая стрелка».

Правильный подбор различных по характеру упражнений и их рациональное сочетание во многом определяет эффективность физкультурного занятия.

Для того, чтобы проверить уровень сформированности развития координации и гибкости, в течение всего периода обучения проводится мониторинг уровня сформированности развития координации и гибкости у детей старшего дошкольного возраста на начальном и итоговом этапе обучения (сентябрь, май).

Для выявления уровня сформированности развития координации и гибкости детей старшего дошкольного возраста были определены критерии, показатели и уровни по методикам В.И. Ляха, М.А. Руновой, Э.Я. Степаненковой, В.Н. Шебеко.

Результаты мониторинга позволяют нам говорить о том, что использование средств гимнастики в физическом развитии, дают положительные результаты в развитии гибкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста, а именно:

- умеют сохранять устойчивое положение тела в условиях различных поз и движений;
- умеют расслаблять и напрягать определённые мышцы;
- умеют сохранять пространственную ориентацию и функции равновесия;
- умеют выполнять упражнения на гибкость и координацию самостоятельно, без помощи педагога, уверенно, четко и осознанно;

Для эффективности обучения необходимы следующие

условия:

- создание развивающей предметно-пространственной среды;
- методическое обеспечение;
- взаимодействие с семьей.

Список используемой литературы

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. — М.: «Просвещение»
2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей — СПб.: Речь, 2009
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. — М.: Мозаика-Синтез, 2005
4. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. — М.: ТЦ Сфера, 2005

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Перспективный план работы

Комплексы упражнений по месяцам	Программное содержание	Виды упражнений
Комплекс упражнений № 1 сентябрь	Способствовать развитию гибкости и силы в мышцах сгибателях.	- Наклоны назад - Выполнение «шпагата» на правую (левую) ногу
Комплекс упражнений № 2 октябрь	Способствовать развитию гибкости и силы в мышцах сгибателях.	- Подъём в «мост» - Выполнения «шпагата»
Комплекс упражнений № 3 ноябрь	Обучить самостоятельной работе над гибкостью	- Переворот назад через грудь - Выполнение «выкрута»
Комплекс упражнений № 4 декабрь	Развитие гибкости плечевых и локтевых суставов.	- Переворот вперёд через локти на колени - Выполнение наклона назад
Комплекс упражнений № 5 январь	Развитие гибкости тазобедренных суставов.	- «Коробочка» - Выполнение перехода через поперечный шпагат
Комплекс упражнений № 6 февраль	Развитие гибкости позвоночного столба.	- «Волна» вперёд и обратная «волна» - Выполнение «моста»
Комплекс упражнений № 5 март	Развитие гибкости коленных и голеностопных суставов.	- Захват ноги вперёд в шпагат - Выполнение 3 «шпагатов»
Комплекс упражнений № 6 апрель	Способствовать развитию гибкости мелких суставов кистей и стоп.	- Захват ноги в сторону - Выполнение «моста»
Комплекс упражнений № 3 май	Поддерживать достигнутый уровень гибкости.	- Переворот вперёд на две ноги - Выполнение «кольца» сидя на «шпагате»

Комплекс упражнений № 1

1. Боковая волна корпусом. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - 4 круговое движение корпусом влево; 5 – 8 круговое движение корпусом вправо; Повторить 4 раза.
3. И.п. –ноги слегка развести, руки на поясе - «пружинки» с закрытыми глазами. Повторить 16 раз.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки назад «в замок». 1 – 2 наклон вперёд, руками постараться коснуться пола; 3–4 вернуться в и.п. Повторить 6 раз
5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вперёд - в стороны. 1 – мах левой ногой до правой руки; 2 - и.п.; 3 - мах правой ногой до левой руки; 4 – и.п. Повторить 8 раз.
6. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку поднять вверх и согнув в локте отвести её назад, стараясь, дотянуться до левой руки - согнутой за спиной; тоже повторить с другой руки.
7. И.п. – сед ноги врозь. 1 – 2 наклон вперёд с касанием грудью левой ноги; 3 – 4 - и.п.; 5-6 - наклон вперёд, положить грудь на пол; 7 – 8 вернуться в и.п.; 9 – 10 наклон вперёд с касанием грудью правой ноги; 11 – 12 - и.п.; 13 – 16 повторить 5 – 8. Повторить 4 раза.
8. И.п. – стойка на коленях, руки вверх. 1-4 наклон назад; 5-8 - вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
9. И. п. – сед в упоре сзади. 1 – 4 развести ноги в стороны, корпус положить вперёд на пол, ноги соединить, оказавшись в положении лёжа на животе; 5-8 выполнив упражнение в обратном порядке вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
10. И. п. – упор лёжа на животе. 1 – 4 - поднять правую руку вверх и взять левую ногу. 5 – 8 вернуться в и.п. 9 - 16 тоже выполнить с левой руки. Повторить 4 раза.
11. И.п. - лёжа на спине, ноги вверх, руки под голову. 1-2 развести ноги в стороны, стараясь коснуться ими пола; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
12. И.п. - лёжа на спине руки и ноги согнуты. 1-4 - «мост»; 5-8 вернуться в и.п.

13. И.п. - стойка на колене левой ноги, правую ногу, согнутую в колене поставить вперёд, руки вниз. 1-4 сесть на правый шпагат, руки на полу; 5 – 12 - держать положение шпагата; 13 – 16 вернуться в и.п. Повторить 2 раза. То же на левую ногу.
14. Упражнения на расслабление - спокойная ходьба.

Комплекс упражнений № 2

1. «Волны» руками вперёд и в сторону по 6 раз.
2. Боковая волна корпусом. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
3. И.п. – ноги вместе, по 6 позиции, руки на поясе - «пружинки». Повторить 16 раз.
4. Прыжки:
 - на прямых ногах вверх, повторить 10 раз
 - с поджатыми ногами, повторить 10 раз
 - ноги врозь 10 раз.
5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - 4 круговое движение корпусом влево; 5 – 8 круговое движение корпусом вправо; Повторить 4 раза.
6. И.п. – ноги вместе, руки вверх. 1 – 2 наклон вперёд, руками взяться за голень и притянуть корпус к ногам; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вперёд - в стороны. 1 – мах левой ногой до правой руки; 2 - и.п.; 3 - мах правой ногой до левой руки; 4 – и.п. Повторить 8 раз.
8. И.п. – сед ноги врозь. 1 – 2 наклон вперёд с касанием грудью пола; 3 – 4 - поднять корпус и соединить ноги; 5 – 6 «складка»; 7- 8 вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
9. И.п. – стойка на коленях, руки вверх. 1-4 наклон назад; 5-8 - вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
10. И.п. - упор лёжа на животе. 1 – 6 стойка на груди; 7 – 8 вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
11. И. п. – упор лёжа на животе. 1 – 4 - поднять правую руку вверх и взять левую ногу. 5 – 8 вернуться в и.п. 9 - 16 тоже выполнить с левой руки. Повторить 4 раза.
12. И.п. - лёжа на спине, руки под голову. 1 – 8 - 4 маха правой ногой; 9 – 16 - 4 маха левой ногой. Повторить 4 раза.
13. И.п. - лёжа на спине руки и ноги согнуты. 1-2 - «мост»; 3 – 4 подтянуть руки поближе к ногам; 5 – 6 переставить руки

обратно; 7 - 8 вернуться в и.п.

14. И.п. - стойка на колене левой ноги, правую ногу, согнутую в колене поставить вперёд, руки внизу. 1-4 сесть на правый шпагат, руки на полу; 5 - 12 - держать положение шпагата; 13 - 16 вернуться в и.п. Повторить 2 раза. Тоже на левую ногу.

15. Упражнение на расслабление - лечь на спину, руки поднять вверх, глаза закрыть. Перекаты в сторону.

Комплекс упражнений № 3

1. И.п. - ноги вместе, по 6 позиции, руки на поясе - «пружинки». Повторить 16 раз.
2. «Волны» руками вперёд и в сторону по 6 раза.
3. Боковая волна корпусом. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на вверх. 1 - 2 наклон вперёд, ладонями коснуться пола; 3 - 4 вернуться в и.п.; Повторить 8 раз.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - 4 круговое движение корпусом влево; 5 - 8 круговое движение корпусом вправо; Повторить 4 раза.
6. И.п. - сед в упоре сзади. Круговые движения стопами. Повторить 8 раз.
7. И.п. - сед в упоре сзади. 1 - 2 - «складка»; 3 - 4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
8. И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1 - 2 наклон назад до касания пола головой; 3 - 4 вернуться в и.п. вернуться в Повторить 8 раз.
9. И.п. - стойка ноги врозь, руки за спиной, соединены «в замок»; 1 - 2 наклон вперёд до касания руками пола, 3 - 4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
10. И.п. - упор, лёжа на животе. 1 - 6 стойка на груди; 7 - 8 вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
11. И.п. - упор, лёжа на животе. 1 - 4 - поднять правую руку вверх и взять левую ногу. 5 - 8 вернуться в и.п. 9 - 16 тоже выполнить с левой руки. Повторить 4 раза.
12. И.п. - лёжа на спине, руки под голову. 1 - 8 - 4 маха правой ногой; 9 - 16 - 4 маха левой ногой. Повторить 4 раза.
13. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1 - 4 опуститься на «мост»; 5 - 8 вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

14. Шпагаты - правый, поперечный и левый держать по 30 сек.
15. Упражнение на расслабление - спокойная ходьба, с потряхиванием руками

Комплекс упражнений № 4

1. И.п. – сед на полупальцах, опора на руки впереди. 1 – 2 выпрямляя колени, подняться на полупальцах в положение «складочки»; 3 – 4 вернуться в и.п.; Повторить 6 раз.
2. И.п. – сед на полупальцах, опора на руки впереди. 1 – 2 переход с полупальцев на подъёмы; 3 – 4 переход с подъёмов на полупальцы. 5 – 24 повторить как 1 – 4.
3. И.п. - стойка на коленях, руки назад, спина круглая. 1 – 4 «волна» вперёд; 5 – 8 обратная «волна»; 9 – 12 круговая «волна» влево; 13-16 круговая «волна» вправо. Повторить 4 раза.
4. И.п. – сед в упоре сзади. Движения стопами - на себя, от себя, в стороны, по кругу. Повторить 4 раз.
5. И. п. – правый шпагат. 1 – 10 спокойный переход на поперечный шпагат; 11 – 20 переход на левый шпагат; 21 – 30 переход на поперечный шпагат; 31 – 40 вернуться на правый шпагат. Повторить 2 раза.
6. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – 2 наклон назад до касания пола головой; 3 – 4 вернуться в и.п. 5 – 16 повторить как 1 – 4; 17 – сменить и.п. - поднять руки вверх, 18 - наклон назад до касания руками пола ; 19 – 20 - вернуться в и.п.; 21 – 32 - повторить как 17 – 20.
7. И.п. - упор, лёжа на животе. 1 – 6 стойка на груди; 7 – 8 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
8. И.п. - сед в упоре сзади, 1 – 4 разводя ноги в стороны через поперечный шпагат перейти в положение, лёжа на животе; 5 – 8 «корзиночка» не разводя колен; 9 – 12 положить ноги на пол, развести их в стороны и через поперечный шпагат вернуться в и.п.; 13 – 16 «складка». Повторить 4 раза.
9. И.п. - упор присев. 1 – 4 переход в «мост» вправо; 5 – 8 переход в упор присев вправо; 9 – 12 переход в

- «мост» влево; 13–16 переход в упор присев влево. 17–32 повторить влево.
10. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной, соединены «в замок»; 1–2 наклон вперёд до касания руками пола, 3–4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
 11. И.п. – упор, лёжа на животе. 1–4 - поднять правую руку вверх и взять левую ногу. 5–8 вернуться в и.п. 9–16 тоже выполнить с левой руки. Повторить 4 раза.
 12. И.п. - ноги врозь, руки вверх. 1–4 - опуститься на «мост»; 5–8 вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
 13. И.п. - лёжа на спине, руки под голову. 1–7 - 4 маха правой ногой; 8 - взять двумя руками ногу; 8–14 пружинистыми движениями подтягивать ногу к себе; 15–16 вернуть ногу в и.п. 17–32 - повторить как 1–16 но левой ногой. Всё повторить ещё раз.
 14. И.п. - правый шпагат. 1–2 сгибая левую ногу в колене, дотянутся ею до головы - «кольцо», 3-4 опустить ногу вниз. Повторить пункт 1-2. Всё повторить на левом шпагате.
 15. И.п. - лёжа на спине, ноги вверх, руки вверх. 1-2 развести ноги в стороны, стараясь коснуться ими пола, корпусом потянуться вперёд, руками коснуться пола между ног; 3–4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
 16. Упражнение на расслабление - посегментное расслабление рук и ног.

Комплекс упражнений № 5 (у гимнастической стенки)

1. И.п. - стать лицом к гимнастической стенке, ноги вместе. 1–2 оторвав пятки от пола, подняться на полупальцы; 3–4 вернуться в и.п. 5–16 повторить 1–2; 17 подняться на полупальцы; 18 согнуть колени, пятки приподнять ещё выше; 19 колени вытянуть; 20 пятки поставить на пол. 21–32 повторить 17–20.
2. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке, ноги врозь, правая рука на опоре, левая рука вверх; 1–3 пружинный наклон назад до касания левой рукой пола; 4 - вернуться в и.п. и поменять руку; 5–8 - повторить с другой руки. Повторить 4 раза
3. И.п. – стать спиной к гимнастической стенке, ноги вместе, руки хватом сверху за рейку около бедер. 1–2 наклон

вперёд, коснуться грудью ног; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

4. И.п. - сед спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки хватом сверху на 2 рейки. 1 – 2 вытягивая руки встать на «мост», вытянуть колени; 3 – 4 держать положение «моста»; 5 – 8 - вернуться в и.п.
5. И.п. - сед на полу ноги врозь, лицом к гимнастической стенке, ноги положить на 1 рейку, руками взяться за 1 рейку. 1 – 4 постараться, наклонившись вперёд положить грудь на пол; 5 – 8 вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
6. И.п. - стать спиной к гимнастической стенке, ноги врозь, руки вверх, отойти от стенки на один шаг. Наклонившись назад взяться руками за рейку и переставляя руки с рейки на рейку опуститься на пол в положение «моста». Вернуться обратно аналогичным образом. Повторить 4 раза.
7. И.п. - стать лицом к гимнастической стенке, правую ногу поднять на 90 градусов и положить на рейку, руки в стороны.

1 - наклон вперёд к правой ноге; 2 - вернуться в и.п.;

3 - выполнить наклон вниз к левой ноге, 4 - вернуться в

и.п.

Повторить 4 раза. Также выполнить с другой ноги.

8. И.п. - стать лицом к гимнастической стенке, правую ногу поставить вперёд на носок. Выполнять махи ногой назад. Повторить 10 раз, тоже выполнить и левой ногой
9. И.п. – стать правым боком к опоре, левую руку вверх. 1 – 4 наклониться назад, поставив руку на пол; 5 – 8 вернуться в и.п. Повторить 3 раза. Повернуться и выполнить тоже с другой руки.
10. И.п. - стать лицом к гимнастической стенке, левую ногу поставить внутренней стороной вплотную к рейке, руки на 3 рейке. 1 – 4 скользя по гимнастической стенке правой ногой согнутой в колене, вытянуть её и зафиксировать положение шпагата; 5 – 8 вернуться в и.п. Повторить ещё раз. Всё повторить с другой ноги.
11. Правый, левый и поперечный шпагаты делать с 1 рейки гимнастической стенки, развернувшись спиной.

Комплекс упражнений № 6

1. И.п. – сед на полупальцах, опора на руки впереди. 1 – 2 выпрямляя колени, подняться на полупальцах в положение «складочки»; 3 – 4 вернуться в и.п.; 5 – 8 повторить 1 – 4; 9 – переход с полупальцев на подъёмы; 10 – переход с подъёмов на полупальцы; 11 – 16 повторить 10 – 11.
2. И.п. – стойка на коленях, руки назад, спина круглая, 1 – 4 «волна» вперёд; 5 – 8 обратная «волна»; 9 – 12 круговая «волна» влево; 13–16 круговая «волна» вправо. Повторить 4 раза.
3. И.п. – сед в упоре сзади. Движения стопами – на себя, от себя, в стороны, по кругу. Повторить 4 раз.
4. И.п. – правый шпагат. 1 – 10 спокойный переход на поперечный шпагат; 11 – 20 переход на левый шпагат; 21 – 30 переход на поперечный шпагат; 31 – 40 вернуться на правый шпагат. Повторить 2 раза
5. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – 2 наклон назад до касания пола головой; 3 – 4 вернуться в и.п. 5 – 16 повторить как 1 – 4; 17 – сменить и.п. – поднять руки вверх, 18 – наклон назад до касания руками пола; 19 – 20 – вернуться в и.п.; 21 – 32 – повторить как 17 – 20.
6. И.п. – упор лёжа на животе. 1 – 6 стойка на груди; 7 – 8 вернуться в и.п.; 9 – 10 – стойка на груди; 11 – 14 поставить стопы на пол около головы «коробочка»; 15 – 16 вернуться в и.п. Повторить 2 раз.
7. И.п. – сед в упоре сзади, 1 – 4 разводя ноги в стороны через поперечный шпагат перейти в положение, лёжа на животе; 5 – 8 «корзиночка» не разводя колен; 9 – 12 положить ноги на пол, развести их в стороны и через поперечный шпагат вернуться в и.п.; 13 – 16 «складка». Повторить 4 раза.
8. И.п. – упор присев. 1 – 4 переход в «мост» вправо; 5 – 8 переход в упор присев вправо; 9 – 12 переход в «мост» влево; 13 – 16 переход в упор присев влево. 17 – 32 повторить влево.
9. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной, соединены «в замок»; 1 – 2 наклон вперёд до касания руками пола, 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз
10. И.п. – ноги врозь, руки за спину «в замок». 1 – 8 круговое движение с переводом сомкнутых рук вперёд,

- перед корпусом; 9 – 16 перевести руки назад. Повторить 2 раза.
11. И. п. – правый полушпагат. 1 – согнуть левую ногу в «кольцо», правой рукой взяться за неё; 2 наклониться назад, стараясь положить голову на ногу; 3 держать; 4 вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
 12. И.п. - ноги врозь, руки вверх. 1 – 4 - опуститься на «мост»; 5 – 8 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
 13. И.п. - лёжа на спине, руки под голову. 1 – 7 - 4 маха правой ногой; 8 - взять двумя руками ногу; 8 – 14 пружинистыми движениями подтягивать ногу к себе; 15 – 16 вернуть ногу в и.п. 17 – 32 - повторить как 1 – 16 но левой ногой. Всё повторить ещё раз.
 14. И.п. - стойка на коленях, опора на руки. 1 – 16 - 8 махов назад прямой правой ногой; 17 – 32 тоже выполнить левой ногой.
 15. И.п. - правый шпагат. 1 – 2 сгибая левую ногу в колене, дотянутся ею до головы - «кольцо», 3-4 опустить ногу вниз; 5– 8 повторить как 1-2. Всё повторить на левом шпагате.
 16. Упражнение на расслабление - посегментное расслабление рук и ног.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Календарный план развития гибкости

СЕНТЯБРЬ

Основная задача - восстановить после летнего отдыха знания, умения и навыки, полученные в предыдущем учебном году.

Средства:

1. Комплекс упражнений № 1 (см. приложение).
2. Индивидуальное разучивание: наклон назад, до касания рукой пола, боком к гимнастической стенке.
3. Игровые моменты: закрепление упражнений на расслабление и дыхание - сюжетная игра «Смешные лягушата».
4. Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения «шпагата» на правую ногу):

«высокий уровень» - расстояние между ногами и полом 0 см;

«средний уровень» - расстояние между ногами и полом 1 см;

«низкий уровень» - расстояние между ногами и полом 5 см.

ОКТАБРЬ

Основная задача - закрепить знания, умения и навыки полученные в предыдущем учебном году.

Средства:

1. Комплекс упражнений № 2 (см. приложение).
2. Индивидуальное разучивание: подъём в «мост» из и.п. сидя спиной, согнув ноги у гимнастической стенки.
3. Игровые моменты: закрепление упражнений на расслабление и дыхание - сюжетная игра «День и ночь».
4. Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения «шпагата» на левую ногу):

«высокий уровень» - расстояние между ногами и полом 0 см;

«средний уровень» - расстояние между ногами и полом 1 см;

«низкий уровень» - расстояние между ногами и полом 3 см.

НОЯБРЬ

Основная задача - обучить самостоятельной работе над гибкостью.

Средства:

1. Комплексы упражнений № 3 (см. приложение).
2. Индивидуальное разучивание: переворот назад через грудь, в положение, лёжа на животе.
3. Игровые моменты: развивать подвижность мелких суставов тела - эстафетная игра «Полоса препятствий».
4. Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения «выкрута»):
«высокий уровень» - расстояние между руками 5 см;
«средний уровень» - расстояние между руками более 5 см;
«низкий уровень» - расстояние между руками 10 см.

ДЕКАБРЬ

Основная задача - дальнейшее развитие гибкости плечевых и локтевых суставов.

Средства:

1. Комплекс упражнений № 4 (см. приложение).
2. Индивидуальное разучивание: переворот вперёд через локти на колени.
3. Игровые моменты: совершенствовать выполнение изученных упражнений на гибкость - подвижная игра «Морская сказка».
4. Контроль за развитием гибкости: оценить качество выполнения наклона назад, до касания руками пола из и.п. - стойка на коленях, руки вверх.
«высокий уровень» - касание руками пола;
«средний уровень» - расстояние между руками и полом 1 см;
«низкий уровень» - расстояние между руками и полом более 1 см.

ЯНВАРЬ

Основная задача - дальнейшее развитие гибкости тазобедренных

суставов.

Средства:

1. Комплексы упражнений № 5 (см. приложение).
2. Индивидуальное разучивание: «коробочка» из стойки на груди.
3. Игровые моменты: закрепление гибкость тазобедренных суставов - подвижная игра «Спортивные догонялки со шпагатами».
4. Контроль за развитием гибкости (оценить качество выполнения перехода через поперечный шпагат из и.п. – сед в упоре сзади в положение, лёжа на животе):

«высокий уровень» - плавный переход, с чёткой фиксацией промежуточных положений, ноги касаются пола;

«средний уровень» - переход с остановками, ноги касаются пола;

«низкий уровень» - расстояние между ногами и полом 1 см.

ФЕВРАЛЬ

Основная задача - дальнейшее развитие гибкости позвоночного столба.

Средства:

1. Комплексы упражнений № 6 (см. приложение).
2. Индивидуальное разучивание: «волна» вперёд и обратная «волна».
3. Игровые моменты: развитие подвижности позвоночного столба - подвижная игра «Чай, чай - выручай!» с «мостиками».
4. Контроль за развитием гибкости (оценить качество выполнения «моста» из и.п. - стойка, ноги врозь, руки вверх):

«высокий уровень» - расстояние между ногами и руками 5 см;

«средний уровень» - расстояние между ногами и руками 10 см;

«низкий уровень» - расстояние между ногами и руками 20 см.

МАРТ

Основная задача - дальнейшее развитие гибкости коленных и

голеностопных суставов.

Средства:

1. Комплекс упражнений № 5 (см. приложение).
2. Индивидуальное разучивание: захвата ноги вперёд в шпагат, стоя боком к гимнастической стенке.
3. Игровые моменты: комплексное развитие гибкости – эстафета «Весёлый зоопарк».
4. Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения 3 «шпагатов»):

«высокий уровень» - правильное и четкое выполнение;

«средний уровень» - небольшие неточности при выполнении одного из шпагатов;

«низкий уровень» - небольшие неточности в выполнении двух из шпагатов.

АПРЕЛЬ

Основная задача - способствовать развитию гибкости мелких суставов кистей и стоп.

Средства:

1. Комплекс упражнений № 6.
2. Индивидуальное разучивание: захват ноги в сторону, стоя боком к гимнастической стенке.
3. Игровые моменты: комплексное развитие гибкости и координации движений - эстафетная игра с использованием гимнастической стенки «Весёлое путешествие».
4. Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения «моста» с продвижением вперёд спиной):

«высокий уровень» - ходьба уверенная, чёткая;

«средний уровень» - ходьба с небольшими остановками;

«низкий уровень» - ходьба в медленном темпе.

МАЙ

Основная задача - поддерживать достигнутый уровень гибкости.

Средства:

1. Комплекс упражнений № 3.
2. Индивидуальное разучивание: переворот вперёд на две ноги.
3. Игровые моменты: комплексное развитие гибкости и координации движений - эстафетная игра с использованием гимнастических скамеек «Мы - пожарные».
4. Контроль над развитием гибкости (оценить качество выполнения «кольца» сидя на «шпагате» на правую ногу):

«высокий уровень» - касание ногой головы;

«средний уровень» - расстояние между ногой и головой 1 см;

«низкий уровень» - расстояние между ногой и головой 3 см

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ (ФОТО)





Маколова Светлана Сергеевна

**«Оздоровление детей старшего дошкольного возраста
посредством гимнастики»**

Методическое пособие для педагогов детского сада
10 экз.